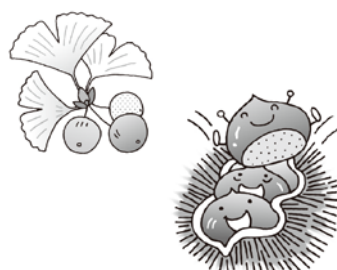


ほけんだより 11月

H30. 11. 1発行
清原中
保健室

「小春日和」とはいつ頃のことか知っていますか？ 春の暖かい日を想像してしまいがちですが、実は、寒風が吹き始める11月に訪れる穏やかな暖かい日を言います。「小春日和」にほっとしつつ、寒さへの備えにとりかかりましょう。風邪をひいている生徒が増えてきました。体調の変化にいつも以上に注意しましょう。



11月8日はいい歯の日！ ～歯みがきについて確認しよう～

歯の正しいみがき方検定

- 歯みがきの目的は□□を取り除くこと。
- みがき残しが多いのは「□□と□□の間」「□□と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」。
- 歯ブラシの□□をきちんと歯に当てよう。
- 歯ブラシの毛先が□□すぎないくらいの力でみがこう。
- 歯ブラシは□□に動かして、1～2本ずつ丁寧にみがこう。
- でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ。
- 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、歯ブラシを□□にしてみがこう。
- 寝ている間はだ液が少なくなってむし歯になりやすいので、□□前は特にしっかりと歯をみがきましょう。
- 力が入りすぎる人は、□□を持つと同じ持ち方で歯ブラシを持ちましょう。
- 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら□□しましょう。



⑩交換 ⑨えんぴつ ⑧お箸 ⑦たて ⑥鏡 ⑤こきざみ ④広がり ③毛先 ②歯 ①歯垢 ★ここぞ	◎ 80～100点	知識はバッチリ！ これを生かして毎日みがこう
	○ 50～70点	知らなかったことはなにかな？ 今日から意識してみがいてね
	△ 20～40点	せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
	× 10点以下	どんなふうにみがいてたのかな？ 答えを見ながら一つひとつやってみよう

鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画

チェックがつけば貧血かも…

- めまいや立ちくらみがする。
- 爪がもろい。
- 動悸・息切れがする。
- ささくれができる。
- 切れ毛、枝毛が多い。
- 疲れやすい。
- □内炎ができる。
- 集中力がない。

～改善方法～

- ◎鉄分の多い動物性食品を食べる。
レバー、肉類、まぐろ、かつお など
 - ◎鉄分の多い植物性食品を食べる。
ほうれん草、切り干し大根 など
 - ◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる。
肉類にレモンをしぼる。食後に果物をとる。
 - ◎バランスよく食べる。
赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる。
- ✕炭水化物に偏った食事や、加工食品にたよった食事、
ダイエットで食事量を減らすことはやめましょう！



インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

✕インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

✕ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

✕ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

11/17 持久走大会があります。心と体の準備を整えましょう！



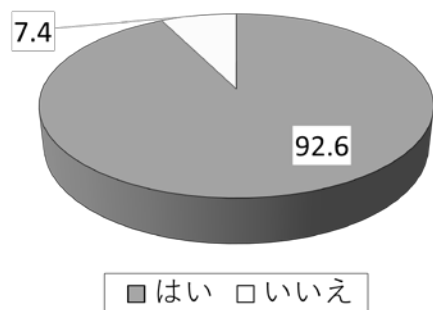
11月の保健目標

寒さに負けないからだを作ろう！

歯と口の健康に関するアンケートの結果について

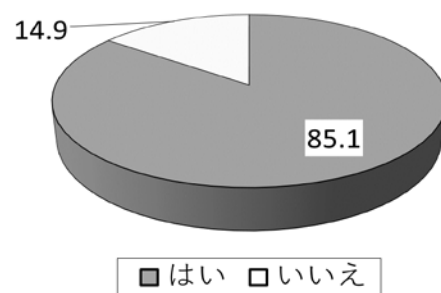
7月18日に実施した歯と口の健康に関するアンケートの結果についてお知らせします。中学生は永久歯が生えそろう時期で、生えはじめたばかりの歯は未完成で、やわらかく酸に溶けやすいため、簡単にむし歯になってしまいます。また、歯肉炎も起きやすい時期のため、日ごろから丁寧に歯をみがいたり、定期的に歯科医院を受診することが大切です。

1. 給食後に歯をみがいていますか？



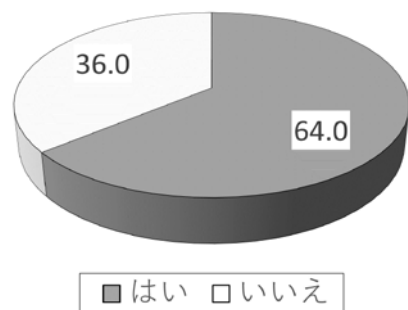
約93%の生徒が給食後に歯をみがいているという結果でした。給食後に全員で歯をみがき、午後もちょうど学校生活を送るようになりましょう！

2. 自分の歯と口の状態を知っていますか？



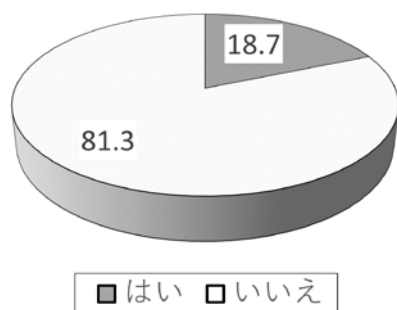
約85%の生徒が自分の歯と口の状態を知っているという結果でした。歯と口の状態を知ることで、むし歯や歯周病の予防や早期発見・治療にもつながります。また、歯の生え変わりに気付いたり、歯並びに合った歯みがきができます。日頃から歯と口の状態を観察しましょう。

3. 時々、鏡を見て歯肉をチェックしていますか？



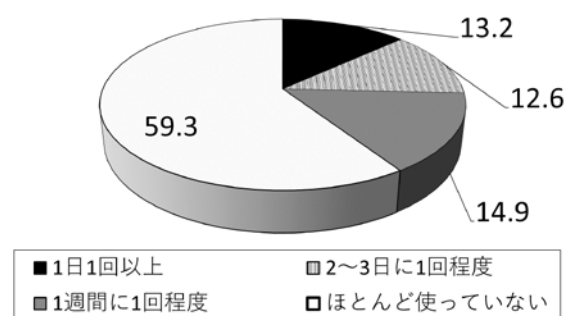
約64%の生徒が時々、鏡を見て歯肉をチェックしているという結果でした。赤く腫れていないか、出血していないか、引き締まっているかなど、歯みがきの時に歯肉もチェックしてみましょう。

4. 歯をみがくと歯肉から出血しますか？



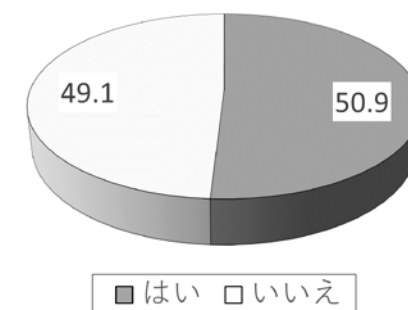
約19%の生徒が歯をみがくと歯肉から出血するという結果でした。思春期は、ホルモンバランスの変化により歯肉炎が起きやすい時期です。毎日丁寧に歯みがきをして予防に努めましょう。

5. 歯みがきの後に歯間ブラシやフロスを使っていますか？



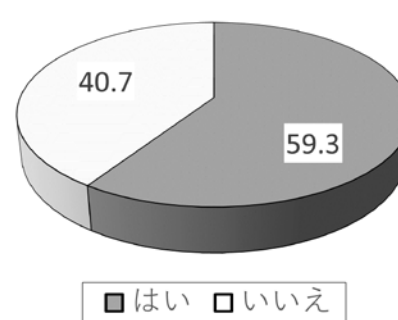
約13%の生徒が1日1回以上、約13%の生徒が2～3日に1回程度、約15%の人が1週間に1回程度歯間ブラシやフロスを使っているという結果でした。歯間ブラシやフロスを使うことで効率よく歯垢を取り除くことができます。

6. 定期的に歯医者さんに行っていますか？



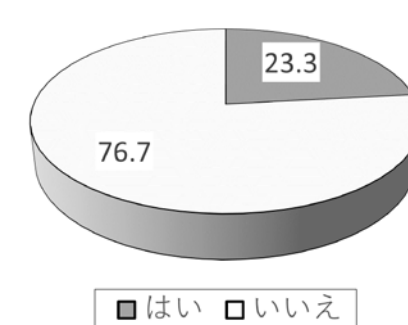
約51%の生徒が定期的に歯医者さんに行っているという結果でした。定期的な受診することで、歯石を除去してもらったり、歯みがきのアドバイスしてもらったり、むし歯や歯周病の予防や早期発見・治療につながります。症状がなくても、定期的な受診しましょう。

7. 食べ物をよく噛んで食べていますか？



約59%の生徒が食べ物をよく噛んで食べているという結果でした。肥満予防や胃腸の働きの促進、脳の活性化、運動能力の向上など、よく噛むことはいいことがたくさんあります。1口30回を意識しましょう。

8. 8020運動を知っていますか？



約23%の生徒が8020運動を知らないという結果でした。8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、歯を健康に保ちましょう。